VITEZA SPECIFICĂ, O CONDIȚIE INDISPENSABILĂ A JOCULUI MODERN (I)

Marile confruntări internaționale au demonstrat că viteza evoluțiilor — dictată de procesul dezvoltării generale a fotbalului — este una dintre cele mai importante trăsături caracteristice ale jocului. În consecință, pregătirea jucătorilor sub aspect fizic-tehnic trebuie să se desfășoare la un nivel optim. O pregătire care urmărește numai aspectul acesta, nu poate fi socotită completă. Fenomenul este deseori confirmat de unele jocuri în care plusul de pregătire fizică determină atît dominarea adversarului, cît și rezultatul, cu toate că se întîlnesc echipe de valoare sensibil egală din punct de vedere tehnic și tactic. Deci, și pregătirii fizice trebuie să i se acorde atenția cuvenită.

Un jucător de fotbal ale cărui calități fizice de bază (viteză, forță, rezistență și îndemînare) sînt deficitare, nu va putea niciodată să folosească în joc, pe toată durata lui, întreaga gamă de execuții tehnice sau tactice, adică nu va putea desfășura un joc de calitate, care să-l facă să iasă din mediocritate. De aceea, în procesul de antrenament, atît antrenorul cît și jucătorii trebuie să fie călăuziți de acest adevăr al condiționării reciproce dintre cele două laturi ale pregătirii fizice. În timp ce **pregătirea fizică generală** este o condiție indispensabilă realizării de performanțe ridicate, **pregătirea fizică specială** asigură îmbinarea armonioasă a capacităților fizice și deprinderilor motrice, specifice ramurii de sport respective, cu cerințele de desfășurare și folosire corectă a tehnicii și tacticii în competiție. **Această condiționare reciprocă trebuie recunoscută chiar și în cadrul aceleiași calități,** în cazul nostru **viteza,** de care ne vom ocupa în rîndurile ce urmează.

CE ESTE „VITEZA FOTBALISTICĂ" ?

Noțiunea de **viteză** în practica exercițiilor fizice, constă în capacitatea pe care o are sportivul respectiv de a-și deplasa întregul corp sau numai anumite segmente ale acestuia, într-un timp cît mai scurt. Viteza, asociată cu celelalte calități și cu deprinderile tehnico-tactice, este hotărîtoare în randamentul jucătorului de fotbal. Datorită specificului jocului, viteza jucătorului de fotbal se manifestă sub toate formele sale principale și anume: **viteza de deplasare** (alergările în atac și în apărare), **viteza de reacție** (la preluări, fente, opriri, porniri, schimbări de direcție, marcare, demarcare etc.) și **viteza de execuție** (la pasare, tras la poartă, fente, preluare etc.). **Viteza optimă,** însă, necesară randamentului jucătorului de fotbal, este condiționată de unitatea acestora.

Dar de ce este important ca jucătorul de fotbal să aibă viteză ? În ce constă viteza lui ? Este suficient ca el să alerge suta de metri în 11 sec. pentru a se putea considera jucător ?

După cum am văzut, viteza jucătorului de fotbal este o condiție a randamentului său sportiv. Ea se deosebește însă în ce privește caracteristicile, de cea din atletism. La fotbal nu avem de-a face cu sprinturi de 100 sau 200 m, ci jucătorul este solicitat să execute deplasări rapide, cu maximum de intensitate, pe distanțe mici, pînă la 25—30 m. În acest caz, chiar dacă viteza este liniară, ea diferă totuși ca dozare. Atletul își dozează efortul într-o alergare pe 100 sau 200 m. în mod diferit. Mai mult chiar, atletul în alergarea sa nu are nici o piedică în cale pînă la linia de sosire. Jucătorul de fotbal o poate avea la tot pasul, prin intervenția adversarului sau prin manevrarea mingii și, de aceea, poziția corpului său în alergare este diferită pentru a putea schimba, în orice moment, direcția de deplasare, în scopul debarasării de adversar sau al pregătirii unei poziții mai prielnice de executare a unei pase sau a unui șut la poartă. Deci, **viteza fotbalistică este o viteză specifică și se deosebește foarte mult de viteza pură (atletică).** Cînd vorbim de viteza jucătorului de fotbal **ne referim la viteza liniară absolută a deplasării, nu la viteza care se realizează în lipsa piedicilor de tot felul, ci la viteza de executare a fentelor, de manevrare a mingii, de deplasare pe teren cu mingea și, în special, la viteza de executare a unui procedeu tehnic oarecare, în momentul cel mai convenabil pentru trasul la poartă, pasarea mingii, derutarea adversarului etc.** Este vorba de o **viteză aplicativă,** de acea viteză caracteristică fotbalului, deoarece numai ea contopește toate calitățile pe care trebuie să le aibă un jucător de clasă, viteză care, la rîndul ei, are caracteristici pentru fiecare compartiment sau chiar post în parte. Aceasta și justifică, într-o mare măsură, specializarea pe posturi.

Prima formă, **viteza de deplasare,** este necesară jucătorului pentru efectuarea demarcărilor și marcărilor, pentru a ajunge primul la minge într-o dispută cu adversarul, pentru a fructifica o pasă-lansare, pentru a conduce mingea spre poarta adversă, în contraatac, pentru a menține o poziție favorabilă după ce a fost depășită întreaga apărare etc. În ceea ce privește viteza de deplasare, foarte importantă este viteza de pornire, care joacă un rol deosebit. În general, în sprinturile pe care este nevoit să le execute, jucătorul pornește brusc dintr-o alergare ușoară, relaxată, în care se găsește majoritatea timpului de joc. Fotbalului îi este caracteristic acest gen de efort, în care sforțarea intensă alternează cu perioade de relaxare. Aceste alergări, în marea lor majoritate, nu sînt efectuate în linie dreaptă și nici uniform accelerate ci, de cele mai multe ori, jucătorul își schimbă brusc direcția de alergare, execută întoarceri, se oprește sau aleargă în zig-zag pentru a-și ocoli sau deruta adversarul.

A doua formă, viteza de reacție, reprezintă timpul care se scurge de la producerea excitației, pînă în momentul inițial al mișcării respective. Cu cît acest timp va fi mai scurt, cu atît viteza de reacție este mai mare, iar fotbalistul va putea rezolva mai ușor și în favoarea sa orice situație de joc. Prin excitanți înțelegem mingea, adversarul, coechipierul, poarta, îndemnul antrenorului sau al vreunui coechipier, anumite semnale sonore etc.

În strînsă legătură cu viteza de reacție se află a treia formă, **viteza de execuție,** care se efectuează în cadrul procedeelor sau complexelor de procedee tehnice, care au în conținutul lor, atît mișcări fără minge cît și mișcări cu mingea, executate de pe loc sau din deplasare. O bună viteză de execuție înlătură întîrzierile în acțiunile individuale sau colective, nu dă posibilitatea adversarului să ia măsuri de contracarare, creează surpriza.

Concepția de joc, elaborată de F. R. Fotbal, subliniază că evoluțiile echipelor noastre trebuie să se concretizeze, în general, printr-un joc dus în spirit ofensiv, **cu acțiuni purtate în viteză, bazat pe o tehnicitate corespunzătoare.** De aici, decurg și sarcinile și orientarea care trebuie dată metodicii de pregătire a jucătorilor noștri, în spiritul real al jocului. Se impune ca în pregătirea acestora, una din sarcinile fundamentale să fie **perfecționarea tehnicii într-un regim de viteză optimă.** Exersările lente, izolate de realitatea jocului, nu trebuie să-și mai găsească loc în cadrul antrenamentului echipelor noastre.

CUM LUCRĂM PENTRU VITEZĂ ?

Dintr-o insuficientă înțelegere a problemei sau din cauza sărăciei de mijloace, pregătirea jucătorilor noștri în regimul de viteză necesar suferă, aceasta reflectîndu-se în jocul lor.

Compararea din acest punct de vedere, **a vitezei aplicative** cu jucătorii unor echipe străine, bine cotate pe plan internațional, ne este în general defavorabilă. Portughezii Simoes și Eusebio, italienii Mazzola, Anastasi și Prati, jucătorii insulari Greaves, Bobby Charlton, Ball, Radford, Law, Johnstone și Best, maghiarii Albert, Bene și Fenyvesi, bulgarii Asparuhov și Iakimov sînt recunoscuți pentru valoarea jocului prestat de ei, joc bazat pe o înaltă tehnicitate aplicată într-un regim de viteză crescut.

Trecînd la urmărirea jocurilor din campionatele interne sau observînd jucătorii noștri în întîlnirile internaționale, am putut constata că, în general, acestora le lipsește îndemînarea în manevrarea mingii și în executarea procedeelor tehnice fără minge **în condițiile unei viteze optime cerute de joc.** Din păcate, excepțiile sînt mult prea puține (Pîrcălab, Dumitrache, Ion Ionescu, R. Nunweiller, Dumitriu II, Raksi) în raport cu numărul mare de jucători care alcătuiesc loturile echipelor noastre de primă categorie. Astfel, am observat o serie de jucători ca Haidu, Popa (Dinamo Buc.), Creiniceanu, S. Avram, Soo, Kraus, Năsturescu, Cuperman, Moldoveanu, Uifăleanu, Mocanu, Martinovici, Peronescu, Ologu, Harșani, Pavlovici, Oaidă, Țarălungă și mulți alții, care, deși beneficiază de o bună viteză de deplasare nativă, totuși nu dau un randament mai mare, deoarece nu au adaptat la această calitate cerințele tehnice și tactice ale jocului. Fiind deficitari în special la capitolul tehnică (foarte mulți jucători „de un singur picior"), în acțiunile lor par... stînjeniți, uneori, de minge, sînt stăpîniți de ea, în loc ca fenomenul să se petreacă invers, adică ei să stăpînească mingea în condițiile vitezei de care sînt în stare.

Sînt, în schimb, o altă categorie de jucători, care nu au o viteză de deplasare bună, ba chiar din contră, dar au în schimb o mai bună viteză de execuție și de reacție, care gîndesc și execută aproape în același moment, făcînd ca jocul să curgă fără prea multă întîrziere. Așa este cazul lui Mateianu, Constantin, Matei, Badea, Dobrin, Domide, Frățilă etc. Această categorie este preferabilă celeilalte, întrucît ea se apropie mai mult de cerințele jocului modern în care se cer execuții rapide și precise. Totuși, acești fotbaliști, lipsiți de o viteză de deplasare corespunzătoare, nu pot desfășura un joc constant superior, nu se pot detașa în confruntările cu jucătorii unor echipe de valoare recunoscută.

CORNEL SIMIONESCU
lector universitar

Divizia C

CÎND ARBITRAJUL VICIAZĂ REZULTATUL...

I.U.G. BUCUREȘTI — Ideal Cernavodă 3—0 (1—0)

Au marcat : Toma (min. 10), Novac (min 57 și 78).
T.U.G. Matache — Florian, Moraru, Hadade, Barangea — Ispir, Novac — Culda (Mihai), Toma, Cosma Tutilă (Popescu).
IDEAL : Marinciu (Vlad) — Vasile, Badea, Ardeleanu, Bușteneа (Hristu) — Pisică, Izet — Marinescu II, Constantin, Marinescu I, Conete.

Numai cîteva minute a durat jocul frumos, „curat" al celor două echipe, cu acțiuni purtate în viteză de la o poartă la alta, cu perioade egale de dominare reciprocă. Existau toate premisele pentru cei prezenți ca partida să-i răsplătească, printr-un joc de calitate.

Dar, din calculul suporterilor și chiar al jucătorilor absentase... arbitrajul, care ținea să-și afirme prezența prin decizii dacă nu eronate, cel puțin inoportune, generatoare de mare tensiune nervoasă și în tribune și pe teren...

În minutul 10, arbitrul ploieștean Boceanu a acordat T.U.G.-ului (tracul debutului sau vechea complezență față de „gazde" ?) o lovitură liberă indirectă la cîțiva metri de poarta cernavodenilor. Golul înscris de Toma a uluit pe jucătorii „Idealului", fără a-i face, spre onoarea lor, să recurgă la brutalități. Ei n-au adoptat, deși sînt producătorii vestitului ciment de Cernavoda, nici „betonul", menit să obstrucționeze jocul. S-au luptat multă vreme, cu arme loiale, ca să egaleze, în timp ce T.U.G.-ul realiza acțiuni de „mecanică fină", „lucrate" de atacanții săi, cărora li se alăturau mijlocașul Novac și chiar fundașul Hadade.

Deși ambele echipe făceau mare risipă de energie pentru a înfrînge dificultățile terenului, acoperit de o crustă de zăpadă și gheață, totuși, golul n-a căzut nici chiar la a doua „lovitură indirectă", oferită de același arbitru de centru și repetată din dispoziția sa, nu mai puțin de patru ori. Portarul bucureștenilor, Matache, nu șomează nici el, fiind obligat să apere cîteva șuturi periculoase ale lui Marinescu I și Conete.

Repriza a II-a, cu alt fatal minut — 57 — a dus la paroxism exasperarea spectatorilor, făcînd și pe jucătorii și pe antrenorul „Idealului" să explodeze în mod nedorit: tușierul Ion Chiriță, nesemnalînd ofsaidul în care se afla Novac, a dat posibilitate mijlocașului T.U.G.-ului să înscrie al doilea gol. Cernavodenii au protestat violent (arbitrul afirmă că a fost chiar injuriat), iar antrenorul Gh. Ionescu și-a vărsat și el necazul asupra conducătorului de joc. Patru minute de întrerupere, sfîrșite cu eliminarea căpitanului „Idealului", Vasile, și a lui Hristu, au făcut ca partida să fie transformată într-un antrenament la o singură poartă, aceea a cernavodenilor. Apărătorii ei au luptat din răsputeri să limiteze proporțiile scorului, dar, aflați în inferioritate numerică și cu nervii în erupție, n-au putut împiedica pe Novac să înscrie al treilea gol (min. 78). Nici Izet n-a mai păstrat luciditatea necesară pentru a nimeri poarta, la penaltiul acordat, pare-se în compensație, de către arbitrul Boceanu...

Iată, deci, cum un meci, început sub cele mai promițătoare auspicii, a pornit tot mai mult în derivă, datorită deficiențelor — voluntare sau involuntare — de arbitraj.

AL. VIDRAN

VICTORIE MERITATĂ

Tehnometal București — Progresul Balș 3—1 (2—0)

Au înscris: Apostol (min. 2, 38 și 73) respectiv Boiangiu (min. 76) pentru oaspeți.
TEHNOMETAL : Igna — Teodorescu, Miloș, Pop, Bogdan — Radu, Fildiroiu — Apostol, Rădulescu, Boroș, Berekmeri.
PROGRESUL : Chivăran — Martinescu, Țuiu, Gorgoteanu, Asa — (min. 65 Barbu) — Stănescu (min. 75 Negrilă), Boiangiu — Hirșoveanu, Stanciu, Dănilă, Cormos.
A arbitrat bine T. Moarcăș Brașov.

Începutul partidei s-a caracterizat printr-o dominare insistentă și fructuoasă a bucureștenilor, valorificată rapid și pe tabela de marcaj. Autor : Apostol, în min. 2. Ușurința cu care gazdele au deschis scorul, greșeala de plasament a apărătorilor adverși, au creat impresia unei victorii relativ ușoare în dauna modestei echipe din Balș. Dacă lucrurile s-au confirmat numai în parte, aceasta s-a datorat în special organizării greșite a compartimentelor, în special celui defensiv, în condiții de joc nu prea favorabile pentru unii jucători (Stănescu, Asa) lipsiți de orientare, plasament și uneori nehotărîți în duelurile cu adversarii direcți.

Ofensiva bucureștenilor începe să scadă din intensitate o dată cu înscrierea celui de al doilea gol în min. 38 prin același Apostol, în urma unei lovituri libere indirecte din careu.

Hărțuiala dintre înaintarea gazdelor și apărarea Progresului a continuat pînă spre sfîrșitul meciului, cînd Apostol și-a onorat din nou prezența în fața porții adverse, înscriind nu fără dificultate al treilea gol al echipei sale. Golul de onoare al oaspeților a fost opera lui Boiangiu din lovitură de la 11 metri.

V. IORDACHE
corespondent

REVIRIMENT LA FLACĂRA ROȘIE

Flacăra roșie București — Unirea Mănăstirea 1—0 (1—0)

A marcat : Dănescu (min. 14)
FLACĂRA : Mușat — Petre, Dănescu, Nichifor, Ganciu — Prian (min. 46 Podocea), Cristea — Opresсu (min. 72 Rădulescu), Marcu, Cuconea, Nicolae.
UNIREA : Teodorescu — V. Ratcu, A. Ratcu, Bălosu, Mocanu — Moldoveanu, Moise — Lili, Sima, Oprea, Dociu (min. 60 Rădulescu).
A arbitrat mulțumitor C. Țone (Constanța)

În deschiderea cuplajului de fotbal care a avut loc pe stadionul Tîmpuri Noi din Capitală s-au întîlnit echipele Flacăra roșie București și Unirea Mănăstirea. Terenul de joc înghețat și acoperit cu zăpadă a cerut jucătorilor ambelor echipe un mare consum de energie, influențînd în același timp execuțiile tehnice ale jucătorilor. Echipa bucureșteană, „primenită" și întinerită, datorită venirii antrenorului Zaharia, a trecut cu mult succes examenul pregătirii fizice rămînînd ca, în continuare, să se realizeze pe plan tehnic și tactic. O pregătire fizică bună a arătat și echipa Unirea.

În aceste condiții fiecare echipă și-a organizat jocul în mod diferit. Bucureștenii, posesorii unei pregătiri fizice superioare oaspeților, s-au mișcat mai mult, au dat drumul la minge mai repede, lucru de altfel recomandabil pe un astfel de teren, au folosit mai mult pasa lungă, au desfășurat jocul pe ambele laturi ale terenului, dar nu putem să ne explicăm cauza acelor ratări incredibile cînd nu mai aveau în față decît portarul advers. Să fie vorba numai de lipsa de experiență a tinerilor promovați ? Pentru a ilustra lipsa de eficacitate a bucureștenilor trebuie să spunem că golul victoriei a fost opera fundașului central Dănescu. Oaspeții au fost preocupați numai de apărare, realizînd primul șut spre poartă abia în min. 60. Fără îndoială, Flacăra roșie a meritat victoria, din rîndurile ei remarcîndu-se în mod deosebit Dănescu prin calm și putere de luptă, și Podocea prin clarviziunea jocului.

B. P. DUMITRESCU
corespondent

METALUL ÎNVINGĂTOR LA LIMITĂ

Metalul Tîrgoviște — Mașini Unelte București 1—0 (0—0)

A marcat : Pîrvu (min. 55)
METALUL : Stănescu — I. Nițescu, Păun, M. Nițescu, Buciumeanu — Mureșanu, Petrache — Buzatu (min. 80 Vintilă), Pîrvu, Tiron, Turcu.
MAȘINI UNELTE: Sebe — Radu, Tudorache, Cristian, Birsan — Nicolae, Ghiță — Dumitru, Ionescu, Coteț, Jurcă.
Bun arbitrajul lui Ștefan Mușat (Brașov).

Victoria echipei Metalul este pe deplin meritată. Pentru obținerea ei au muncit cu deosebită însuflețire și voință toți jucătorii.

Privită în ansamblu, partida a satisfăcut însă doar parțial așteptările celor prezenți, spectacolul fotbalistic fiind serios stînjenit de terenul alunecos. N-au lipsit însă cîteva faze spectaculoase, chiar palpitante, mai ales în fața porții bucureștenilor.

Victoria, la limită, este un epilog al ratărilor atacanților metalurgiști în fazele de finalizare, canalizarea acțiunilor spre extrema dreaptă unde, Buzatu, mult solicitat, n-a strălucit, în timp ce Turcu pe stînga se... odihnea. Nu trebuie uitat însă că scorul minim se datorește și comportării excepționale a portarului Sebe care a apărat aproape totul.

Bucureștenii, la rîndul lor, au luptat mult, dar fără orientare în acțiunile ofensive, presărate cu nenumărate greșeli elementare. Totuși, ei au avut posibilitatea de a egala prin Dumitru în repriza secundă (min. 60) care, singur cu portarul Stănescu, a ratat din apropiere.

În ultimele 10 minute, ambele echipe scad ritmul, pregătirea fizică spunîndu-și cuvîntul, Metalul irosește alte cîteva ocazii de a-și mări avantajul.

M. AVANU
corespondent